

Poul kònfleks

Zanmi ak fanmi

Ki gen anpil pwoteyin - Ki pa gen anpil sik ajoute - San letye

Engredyan

Pòsyon: 4 Tan preparasyon: 20 minit tan pou kwit manje: 20 minit

- 1 liv **tete poul**, koupe an ti bann
- 2 tas **kònfleks** kraze
- 1 tas **farin**
- 2 **ze**
- 1 gwo kiyè **lwil oliv** oswa **esprey pou kwit manje**

Si ou vle: Ou ka sezonnen farin ou ak paprika, poud lay, poud zonyon, sèl ak pwav si ou renmen.

Gid

1. Chofe fou ou a 350 ° F.
2. Nan yon bòl, ajoute farin lan ak asezòman si ou vle.
3. Ajoute ze yo nan yon bòl separe epi bat ansanm.
4. Finalman, ajoute kònfleks yo kraze nan yon twazyèm bòl.
5. Youn nan yon moman, rad poul la ak farin, Lè sa a, ze epi finalman kònfleks. Repete ak tout moso ki rete yo.
6. Mete poul la prepare sou yon fèy boulanjri yon ti kras grese epi kwit pou 20 minit oswa jiskaske poul la kwit.